

## بررسی رابطه سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پایه هشتم ناحیه یک شهر رشت

وحید خوش روش<sup>۱</sup>، زهرا کارگر پاسخده<sup>۲</sup>، زهرا رضایی گرد پشته<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> استادیار گروه روان شناسی و مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، مازندران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، مازندران، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، مازندران، ایران

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هشتم اجرا گردید. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان پایه هشتم ناحیه یک شهر رشت که در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ مشغول به تحصیل بوده اند. که از تعداد ۱۵۰۰ نفر دانش آموز دختر به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای و با استفاده از جدول مورگان تعداد ۳۲۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش سیاهه سطح شادکامی مونس (۲۰۰۰) و سیاهه خودکارآمدی تحصیلی جینک و مورگان (۱۹۹۹) بود. نتایج نشان داد که بین سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان رابطه وجود دارد. یافته ها نشان داد که سطح شادکامی توان پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی را دارد.

**واژه های کلیدی:** سطح شادکامی، خودکارآمدی تحصیلی، دانش آموزان پایه هشتم

## ۱. مقدمه

پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص های مهم ارزیابی آموزش در آموزش و پرورش می باشد و تمام سعی و کوشش این نظام برای جامه عمل پوشاندن به این امر مهم می باشد. با نگاهی دقیق به عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی به این نکته پی می بریم که عوامل مختلفی از جمله احساس توانایی ها و خودکارآمدی تحصیلی در موفقیت درسی تاثیرگذار هستند (صفرزاده<sup>۱</sup> و همکار ، ۱۳۹۵).

یکی از رشته های بدیع روانشناسی که در اواخر سده بیست میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه ای را پیش روی روانشناسان و پژوهشگران گشوده است روانشناسی مثبت نام دارد. در واقع این روانشناسی به جای تأکید بر جنبه های منفی زندگی، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه می کند. این رشته ، موضوعات روانشناختی از جمله شادکامی<sup>۲</sup> را در بر میگیرد. شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با احساس بهزیستی روانی به صورت متغیری چندجزیی تعریف شده که عبارت است از خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی در واقع روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن ، فرد همیشه دارای یک حس خوب درباره زندگی خود و دیگران است و فرد از این طریق احساس ناامیدی را از خود دور میکند و ضعف های خود را می پذیرد. بین محققان، علاقه زیادی برای مشخص کردن اینکه چه چیزی مردم را شاد میکند، وجود دارد. گرچه بیشتر پژوهش ها بر روی عوامل جمعیت شناختی و سایر متغیرهای اقتصادی- اجتماعی متمرکز شده است، ولی امروزه فکر می شود که بعضی از مردم نسبت به دیگران به خاطر ویژگیهای شخصیتی شان شادتر هستند.

باورهای خودکارآمدی تحصیلی به عنوان بخشی از باورهای خودکارآمدی عمومی هستند که مبتنی بر نظریه باورهای خودکارآمدی بندورا<sup>۳</sup> است؛ باورهای خودکارآمدی تحصیلی به عنوان قابلیت درک فرد در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است (عسگری<sup>۴</sup> و همکاران ، ۱۳۹۲).

خودکارآمدی به عنوان ساختاری کلیدی برای بهبود است و پژوهشهای بسیاری نشان داده اند که خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی و یادگیری رابطه دارد. در پژوهشی که با هدف بررسی پیش بینی باورهای خودکارآمدی تحصیلی بر اساس متغیرهای انسجام خانواده، بهزیستی روانشناختی و سلامت معنوی در نمونه های از دانشجویان دانشگاه خوارزمی انجام شد، یافته ها نشان داد که متغیرهای بهزیستی روانشناختی، انسجام خانواده و سلامت معنوی ارتباط مثبت و معنادار آماری با خودکارآمدی تحصیلی دارند

## ۲. مبانی نظری

خودکارآمدی به باورها یا قضاوت های فرد به توانایی های خود در انجام وظایف و مسئولیت ها اشاره دارد. خودکارآمدی، به بنیه شخصیتی فرد در رویارویی با مسائل در رسیدن به اهداف و موفقیت او اشاره دارد و بیشتر از این که تحت تاثیر هوش

---

<sup>۱</sup>Safar Zadeh

<sup>۲</sup>Happiness

<sup>۳</sup>Bandura

<sup>۴</sup>Asgari

و توان یادگیری فرد باشد، تحت تاثیر ویژگی های شخصیتی از جمله باور داشتن خود (اعتماد به نفس)، تلاش گر بودن و تسلیم شدن (خودتهییجی)، واریسی علل عدم موفقیت به هنگام ناکامی (خودسنجی)، آرایش جدید مقدمات و روش های اجتماعی رسیدن به هدف (خودتنظیمی) و تحت کنترل درآوردن تکانه ها (خودرهبری) قرار دارد. این عوامل در برخی از دانشجویان حتی بیش از توان یادگیری، موجب پیشرفت و موفقیت تحصیلی می شوند (جعفرپور، ۱۳۸۶). خودکارآمدی تحصیلی به عنوان باور اساسی فرد به اینکه می تواند یاد بگیرد، تعریف شده است و به عنوان یک عامل اساسی، بر توانایی واقعی فرد برای یادگیری تأثیرگذار است (هاموند، ۲۰۰۵). خودکارآمدی تحصیلی به عنوان ارزیابی فرد از توانایی هایش به منظور انجام موفقیت آمیز یک مجموعه از اقدامات لازم جهت دست یابی به هدف های تحصیلی است (زاجاکوا و لانچ، ۲۰۰۵) و باورهای خودکارآمدی بر ادراکات شخص از عملکرد فردی اش مبتنی می باشد (کورت<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). خودکارآمدی تحصیلی، به معنی اطمینان در انجام وظایف تحصیلی مانند خواندن کتاب، پاسخ به سؤالات در کلاس و آمادگی جهت آزمون است (فلاح زاده<sup>۸</sup> و همکاران، ۱۳۸۸). سطوح بالای خودکارآمدی تحصیلی منجر به میانگین نمرات بالاتر و پایداری برای تکمیل تکالیف می شود، در نتیجه دانشجویانی که خودکارآمدی تحصیلی بالاتری دارند، سازگاری تحصیلی بهتری دارند و راهبرد های یادگیری سودمندتری را به کار برده و نهایت، کارکرد بهتری خواهند داشت (آرتینو<sup>۹</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). درکل، احساس خودکارآمدی تحصیلی، تحت تاثیر ترکیبی از ویژگی هاست. شادکامی، یک صفت شخصیتی فرضی مشخص، با نشاط و سرزندگی، مردم آمیزی، قابلیت اعتماد و نظایر آن تعریف شده است. اینکه، آدمیان چه چیزی را شادی تلقی کنند. دلایل فراوان دارد. هر چند از روان شناسان شناختی، کمتر کسی دامنه نظریه پردازش را به شادی و شادکامی کشانده است، اما، شک نیست که شادی جنبه شناختی در خور توجهی دارد. دنو و کوپر (۲۰۰۸) معتقدند که همه خانواده های شاد، کم و بیش مثل هم هستند و فاکتورهای بارز و مشخص آنها از نظر کمیت و کیفیت نزدیک به هم می باشند. اما برعکس، خانواده های ناشاد، به شیوه های مختلفی، ناشاد بودن را تجربه می کنند. اگر چه، مطالعه علمی شادی و احساس بهزیستی، موضوع جدیدی است، اما تئوری های مربوط به شادی بسیار قدیمی هستند. فلاسفه قدیم یونان، اعتقاد داشتند که همواره زندگی هوشمندانه با شادی همراه است. کسی که شاد است در وی از حماقت، اثری نیست و شخصی که شاد نیست از درایت و هوشمندی در او اثری نیست. ارسطو<sup>۱۰</sup> معتقد بود

---

<sup>۷</sup>Self-confidence

<sup>۸</sup>Self-evaluation

<sup>۹</sup>Self-regulation

<sup>۱۰</sup>Jafar Pur

<sup>۱۱</sup>Hammond

<sup>۱۲</sup>Zajakova & Launch

<sup>۱۳</sup>Kurt

<sup>۱۴</sup>Fallah Zadeh

<sup>۱۵</sup>Artino

<sup>۱۶</sup>Deno & Cooper

<sup>۱۷</sup>Arastu

که فضیلت و تقوا با شادی، مترادف است. از دهه ۱۹۸۰؛ تعداد مقالات مربوط به شادی، لذت، احساس بهزیستی و رضایت از زندگی به ۷۸۰ مقاله در سال رسیده بود (به نقل از آذربایجانی و محمدی، ۱۳۸۹).

تعریف شادی<sup>۲</sup> از نظر بنتال<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) عبارت است از: شادی مفهومی است، که از جریان زندگی عاطفی فرد، انتزاع می گردد و نشانگر توازن معنی از حالت عاطفی مثبت به مدت طولانی است. آرگیل<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) معتقد است، شادی عبارتست از درجه ای از کیفیت زندگی، که فرد آن را به طور کلی مطلوب ارزیابی می کند. پس در این تعریف، شادی فقط حاصل یک جمع ساده از لذت های زندگی نیست. بلکه بیشتر یک ساخت شناختی است. که فرد آن را از تجربه های مختلف خود استنباط می کند.

اد دنیر<sup>۵</sup> (۲۰۰۹) معتقد است، که خود سنجی های مربوط به شادی، تابعی است از تکرار تجربه های خوشایند و یا عواطف مثبت و عدم تکرار تجربه های عاطفی منفی و ناخوشایند. در این تعریف، بیشتر بر فراوانی تجربه هیجان های مثبت، تأکید می شود تا شدت هیجان های مثبت.

سلیگمن<sup>۶</sup> (۲۰۰۰) تأکید دارد، بر روی نوع ارتباط های بین فردی و میزان شادی می باشد. سلیگمن معتقد است که افسردگی عمدتاً از فقر ارتباط های بین فردی و فرد گرایی ناشی می شود و ویژگی مهم افراد شاد، برونگرایی است. بنابراین افراد شاد، دارای روابط اجتماعی موفق و ارتباطات بین فردی، نزدیک و صمیمی و غنی هستند. سلیگمن (۲۰۰۰) معتقد است که شادکامی درباره تجربه درونی مطلوب است. او اظهار می کند که شادکامی راجع به بهزیستی، رضایت و خشنودی فرد است که بر گذشته تکیه دارد و نیز راجع به امید و فلسفه فرد درباره آینده و شادکامی مبتنی بر زمان حال است. در سطح فرد، شادکامی درباره ویژگی های مثبت فردی مانند ظرفیت برای عشق و کسب و کار، شجاعت، مهارت های بین فردی، حساسیت به زیبایی ها، پشتکار، بخشش، ابتکار، آینده نگر، روحیه مذهبی، استعداد درونی و حکمت – می باشد. در سطح گروهی، شادکامی درباره تقوای مدنی و رسوم می باشد که افراد را به سمت شهروندی بهتر حرکت می دهد، مانند مسئولیت، تربیت اخلاقی، نوع دوستی، نزاکت، میانه روی، تحمل و اخلاق کاری (به نقل از ثابت و لطفی کاشانی، ۱۳۸۹).

در پژوهش حاضر پس تحقیقات، به این سوال پاسخ دادیم بین سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر رابطه وجود دارد؟

---

<sup>۱</sup>Azarbaiehani & Mohamadi

<sup>۲</sup>Happiness

<sup>۳</sup>Bental

<sup>۴</sup>Argyle

<sup>۵</sup>Ed danier

<sup>۶</sup>Seligman

<sup>۷</sup>Sabet & Lotfi Kashani

### ۳. روش شناسی پژوهش

از آن جا که در این تحقیق رابطه استرس ادراک شده و سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین پژوهش حاضر، تحقیقی از نوع همبستگی می باشد. جامعه آماری تحقیق مشتمل بر کلیه دانش آموزان دختر پایه هشتم ناحیه یک رشت که در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها ۱۵۰۰ نفر بودند که از جامعه مذکور نمونه ای ۳۲۰ نفره به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد

ابزار این پژوهش عبارتند از :

شادکامی یکی از مفاهیم و مولفه های اصلی زندگی افراد به شمار می رود و بسیاری از رشته ها از جمله شاخه هایی از روانشناسی، سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند. شادکامی دارای سه جزء اصلی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی، فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرجیل و همکاران، ۱۹۹۰) مایرز و داینر (۱۹۹۵) نیز عقیده دارند که شادکامی دارای مولفه های عاطفی، اجتماعی و شناختی است.

مولفه عاطفی باعث میشود که فرد همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد. مولفه اجتماعی موجب گسترش روابط اجتماعی با دیگران و افزایش حمایت اجتماعی میشود. مولفه شناختی موجب میگردد فرد نوعی تفکر و پردازش اطلاعات ویژه خود داشته باشد و وقایع روزمره را طوری تعبیر و تفسیر کند که خوش بینی وی را به دنبال داشته باشد. روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزای شادکامی به حساب می آیند (کار، ۲۰۰۴). فردریکسون (۲۰۰۱، نقل از علیپور و همکاران، ۱۳۸۹). عقیده دارد که عواطف مثبت از جمله شادکامی، ارگانیسم را برای چالش های آتی آماده میکند. به نظر وی افرادی که هیجان مثبت تجربه میکنند از زمان به نفع خود استفاده میکنند، بنابراین از خطر غیرمترقبه و پیشبینی نشده و زیانهای نامشخص در امان هستند و میتوانند اهدافی را که هنوز به آن دست نیافته اند پیگیری کنند. شادکامی مطمئناً از اهداف بزرگ بشر بوده است که همه برای رسیدن به آن تلاش میکنند. میزان شادکامی براساس ارزشیابی افراد از خود و زندگیشان به دست می آید، این ارزشیابی ها ممکن است جنبه شناختی داشته باشند، مانند قضاوت هایی که درمورد خشنودی از زندگی صورت میگیرند و یا جنبه عاطفی که شامل خلق و هیجاناتی است که در واکنش به رویدادهای زندگی ظاهر میشود (بلانچ و دارید، ۲۰۰۳) افراد شادکام نگرش خوشبینانهایی نسبت به زندگی و وقایع آن دارند. افراد شاد در مقایسه با دیگران احساس رضایت بیشتری نسبت به زندگی خانوادگی، شغل، تحصیلات و غیره دارند (آیزنک، ترجمه بیگی و فیروزبخت، ۱۳۷۵).

مقیاس شادکامی مونس به منظور اندازه گیری شادکامی طراحی شده است. با در نظر گرفتن دیدگاههای مختلف درباره سلامت روانشناختی و مقیاسهای متنوعی که برای اندازهگیری آن ساخته شده است، کوزما و استونز (۲۰۰۰) آزمونی را ساختند که بیشتر بر مقدار و شدت احساسات مثبت و منفی تاکید میکند. هر کدام از این احساسات دو بعد کوتاه و بلند مدت را در برمیگیرند. ماده های مربوط به بعد کوتاه مدت نشان دهنده جنبه حالتی و ماده های مربوط به بلند مدت مربوط به رگهای (مثبت و منفی) است. هر کدام از جنبه های مثبت و منفی حالتی دارای ۵ سوال و هر کدام از جنبه های مثبت و منفی رگهای دارای ۷ سوال است که روی هم رفته این مقیاس ۲۴ سوال را دارا میباشد.

اعتبار مقیاس مونس در پژوهشهای مختلف از ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (به عنوان مثال، کوزما و همکاران، ۲۰۰۰). در مورد روایی این دقت میتوان گفت با ۰/۷۶ افراد افسرده را از افراد سالم افتراق دهد. به علاوه همبستگی این آزمون با دیگر مقیاسهای سلامت روان از جمله درجه بندی شادکامی یودگاس ۰/۵۰ نشان دهنده اعتبار

همگرای این آزمون است (ماکی، ۲۰۰۵؛ والز، ۲۰۰۶) در ایران در تحقیق باباپور و همکاران، همسانی درونی این آزمون برابر با ۰/۷۱ به دست آمد. همچنین در این تحقیق روایی سازه‌های این مقیاس نیز مورد تایید قرار گرفت. در پژوهش علیپور و همکاران (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ محاسبه شده برای پایایی این آزمون ۰/۷۶ گزارش شد. پرسشنامه استاندارد خودکارآمدی دانش آموز جینک و مورگان (۱۹۹۹) می‌باشد. این ابزار دارای ۳۰ پرسش و سه حوزه خرده مقیاس است: استعداد، کوشش و بافت.

| مقیاس   | سوالیات                                                    |
|---------|------------------------------------------------------------|
| استعداد | ۲ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۴ و ۱۶ و ۱۸ و ۱۹ و ۲۱ و ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ و ۳۰   |
| بافت    | ۳ و ۴ و ۷ و ۸ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۵ و ۱۷ و ۲۰ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۸ و ۲۹ |
| کوشش    | ۱ و ۵ و ۹ و ۲۲                                             |

این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت (کاملاً مخالفم، ۱؛ مخالفم، ۲؛ موافقم، ۳؛ کاملاً موافقم، ۴) می‌باشد.

| گزینه  | کاملاً مخالفم | مخالفم | موافقم | کاملاً موافقم |
|--------|---------------|--------|--------|---------------|
| امتیاز | ۱             | ۲      | ۴      | ۵             |

توجه شکل زیر یک مدل آماده بر تحقیق شما می‌باشد در صورتی که تحقیق شما از دو متغیر تشکیل شده است مدل خالی را با مشاهده مدل تکمیل شده پر کنید و در صورتی که تحقیق شما فقط یک متغیر دارد قسمت متغیر وابسته مدل که خالی است را پاک کنید.

قابلیت اعتماد یا پایایی یک ابزار عبارت است از درجه ثبات آن در اندازه گیری هر آنچه اندازه می‌گیرد یعنی اینکه ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست می‌دهد. در ایران کریم‌زاده و محسنی (۱۳۸۵) روایی این مقیاس را از طریق تحلیل عاملی مطلوب گزارش کرده‌اند. پایایی این پرسشنامه با آزمون آلفای کرونباخ با استفاده از نرم افزار spss بدست آمده است که به طبق زیر می‌باشد.

| نام متغیر            | میزان آلفای کرونباخ |
|----------------------|---------------------|
| خودکارآمدی دانش آموز | ۰/۷۶                |
| کوشش                 | ۰/۶۵                |
| استعداد              | ۰/۶۶                |
| بافت                 | ۰/۶۰                |

همچنین خانم زهرا ثمیریها (۲۰۱۲) نیز در تحقیق خود با عنوان " بررسی رابطه خود تنظیمی ، خودکارآمدی، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی" پایایی این پرسشنامه را ۰/۷۷ اعلام کرده است.

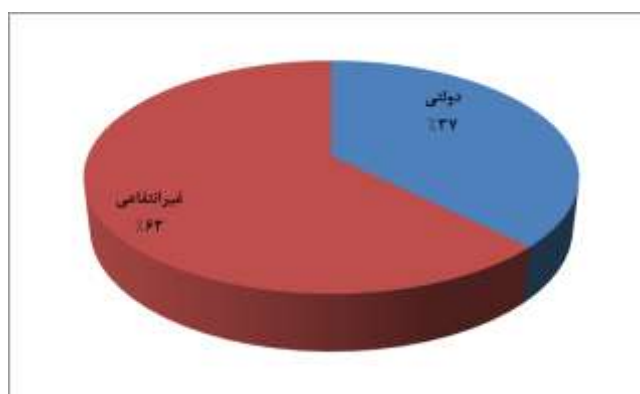
## ۴. یافته های پژوهش

در این بخش به تجزیه و تحلیل داده ها و اطلاعات به دست آمده پرداخته شده است. ابتدا با استفاده از شاخص های توصیفی از قبیل فراوانی، درصد و میانگین به توصیف اطلاعات پرداخته شده و سپس با استفاده از آزمون های استنباطی رگرسیون چند متغیری و همبستگی پیرسون به تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش پرداخته شده است.

وضعیت نمونه بر اساس نوع مدرسه

| مدرسه      | فراوانی | درصد  | فراوانی تجمعی<br>درصد معتبر |
|------------|---------|-------|-----------------------------|
| دولتی      | ۱۲۰     | ۳۷,۵  | ۳۷,۵                        |
| غیرانتفاعی | ۲۰۰     | ۶۲,۵  | ۱۰۰,۰                       |
| کل         | ۳۲۰     | ۱۰۰,۰ | -                           |

از مجموع ۳۲۰ نمونه مورد بررسی، ۱۲۰ نفر از دانش آموزان در مدارس دولتی و ۲۰۰ نفر در مدارس غیرانتفاعی مشغول به تحصیل بودند.



توزیع فراوانی نمونه بر اساس نوع مدرسه

آمار توصیفی نمرات متغیرهای تحقیق

| متغیر                   |               |      |     |    |     |       |       | تعداد | کمترین | بیشترین | میانگین | انحراف<br>استاندارد |
|-------------------------|---------------|------|-----|----|-----|-------|-------|-------|--------|---------|---------|---------------------|
| سطح<br>شادکامی          | احساسات کوتاه | مثبت | ۳۲۰ | ۲  | ۸   | ۴,۶۵  | ۱,۸۹  |       |        |         |         |                     |
|                         |               | منفی | ۳۲۰ | ۲  | ۱۰  | ۵,۷۶  | ۲,۶۵  |       |        |         |         |                     |
|                         | احساسات بلند  | مثبت | ۳۲۰ | ۳  | ۱۲  | ۷,۶۰  | ۳,۰۸  |       |        |         |         |                     |
|                         |               | منفی | ۳۲۰ | ۱  | ۱۳  | ۶,۱۰  | ۳,۸۰  |       |        |         |         |                     |
| خودکارآمدی              |               |      | ۳۲۰ | ۴۷ | ۱۳۰ | ۸۸,۲۱ | ۲۲,۱۶ |       |        |         |         |                     |
| مولفه‌های<br>خودکارآمدی | استعداد       |      | ۳۲۰ | ۱۹ | ۵۷  | ۳۹,۳۵ | ۱۱,۵۲ |       |        |         |         |                     |
|                         | باقت          |      | ۳۲۰ | ۲۱ | ۵۵  | ۳۶,۴۲ | ۱۰,۹۷ |       |        |         |         |                     |
|                         | کوشش          |      | ۳۲۰ | ۶  | ۱۹  | ۱۲,۴۳ | ۴,۱۲  |       |        |         |         |                     |

میانگین و انحراف معیار برای خودکارآمدی برابر با  $(22/16 \pm 88/21)$  محاسبه شده است. در بین سطوح شادکامی، احساسات بلند مدت مثبت با میانگین و انحراف معیار  $(7/60 \pm 3/08)$  دارای بیشترین میانگین و احساسات کوتاه مدت مثبت با میانگین و انحراف معیار  $(4/65 \pm 1/89)$  دارای کمترین میانگین می‌باشد. همچنین در بین مولفه‌های خودکارآمدی، استعداد با میانگین و انحراف معیار  $(39/35 \pm 11/52)$  دارای بیشترین میانگین و کوشش با میانگین و انحراف معیار  $(12/43 \pm 4/12)$  دارای کمترین میانگین می‌باشد.

#### آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرها

| متغیر                | تعداد       | آماره Z | سطح معناداری |
|----------------------|-------------|---------|--------------|
| سطح شادکامی          | مثبت ۳۲۰    | ۰,۵۰۷   | ۰,۹۵۹        |
|                      | منفی ۳۲۰    | ۰,۷۲۱   | ۰,۶۷۷        |
|                      | مثبت ۳۲۰    | ۰,۶۸۰   | ۰,۷۴۴        |
|                      | منفی ۳۲۰    | ۰,۶۹۳   | ۰,۷۲۲        |
| خودکارآمدی           |             |         |              |
| مولفه‌های خودکارآمدی | استعداد ۳۲۰ | ۰,۷۳۵   | ۰,۶۵۲        |
|                      | بافت ۳۲۰    | ۰,۶۷۰   | ۰,۷۶۱        |
|                      | کوشش ۳۲۰    | ۰,۶۹۵   | ۰,۷۱۹        |
|                      | کوشش ۳۲۰    | ۰,۷۴۴   | ۰,۶۳۸        |

سطح معنی‌داری مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق بالاتر از ۰/۰۵ است ( $p > 0/05$ )، که این امر بیانگر آن است که نمرات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال بوده و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتری جهت بررسی فرضیه‌های تحقیق وجود دارد.

فرضیه اصلی: استرس ادراک شده و سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هشتم رابطه دارد. جهت بررسی این فرضیه از تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش همزمان استفاده شده است. در این پژوهش استرس و سطح شادکامی به عنوان متغیر پیش بین و خودکارآمدی تحصیلی به عنوان متغیر ملاک ایفای نقش می‌کند.

#### آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی

| متغیر      | شاخص | احساسات بلند مدت منفی | احساسات بلند مدت مثبت | احساسات کوتاه مدت منفی | احساسات کوتاه مدت مثبت |
|------------|------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| خودکارآمدی | R    | -۰/۲۳۳**              | ۰/۳۳۵**               | -۰/۲۲۷**               | ۰/۲۷۶**                |
|            | Sig  | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                  | ۰,۰۰۱                  |
|            | N    | ۳۲۰                   | ۳۲۰                   | ۳۲۰                    | ۳۲۰                    |
| استعداد    | R    | -۰/۲۳۴**              | ۰/۳۰۷**               | -۰/۱۸۷**               | ۰/۲۴۲**                |
|            | Sig  | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                  | ۰,۰۰۱                  |
|            | N    | ۳۲۰                   | ۳۲۰                   | ۳۲۰                    | ۳۲۰                    |
| بافت       | R    | -۰/۱۵۵**              | ۰/۲۷۱**               | -۰/۱۹۲**               | ۰/۲۴۷**                |
|            | Sig  | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                 | ۰,۰۰۱                  | ۰,۰۰۱                  |
|            | N    | ۳۲۰                   | ۳۲۰                   | ۳۲۰                    | ۳۲۰                    |
| کوشش       | R    | -۰/۱۸۵**              | ۰/۲۲۱**               | -۰/۱۸۵**               | ۰/۱۴۹**                |

| Sig | ۰,۰۰۱ | ۰,۰۰۱ | ۰,۰۰۱ | ۰,۰۰۱ |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| N   | ۳۲۰   | ۳۲۰   | ۳۲۰   | ۳۲۰   |

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات بلند مدت منفی با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش، و بین احساسات کوتاه مدت منفی با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش در ۹۹٪ رابطه منفی معناداری وجود دارد. اما بین احساسات بلند مدت مثبت با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش و بین احساسات کوتاه مدت مثبت با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش در سطح ۹۹٪ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش احساسات بلند مدت و کوتاه مدت منفی، خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش کاهش و با افزایش احساسات بلند مدت و کوتاه مدت مثبت، خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش افزایش می‌یابد.

## خلاصه مدل رگرسیونی و بررسی خودهمبستگی

| متغیر ملاک        | R    | R <sup>2</sup> | AR <sup>2</sup> | انحراف استاندارد | دوربین واتسون |
|-------------------|------|----------------|-----------------|------------------|---------------|
| خودکارآمدی تحصیلی | ۰,۴۹ | ۰,۲۴           | ۰,۲۳            | ۱۹,۳۶            | ۲,۲۰          |

شدت همبستگی بر اساس مقدار ضریب همبستگی چندگانه برابر با ۰/۲۴ می‌باشد. مجذور R تعدیل شده برابر ۰/۲۳ می‌باشد، که نشان می‌دهد ۲۳ درصد از تغییرات متغیر ملاک یعنی خودکارآمدی تحصیلی، می‌تواند توسط متغیر پیش‌بین تبیین شود. همچنین آماره دوربین واتسون بین اعداد ۱/۵ تا ۲/۵ محاسبه شده است، لذا احتمال خودهمبستگی بین باقیمانده‌ها رد می‌شود و باقیمانده‌ها مستقل از یکدیگر بوده و میزان باقیمانده یک مورد، در میزان باقیمانده مورد بعد از آن تاثیری ندارد.

## جدول تحلیل واریانس برای بررسی معناداری مدل رگرسیونی

| متغیر ملاک        | منبع تغییر | مجموع مربعات | درجه آزادی | میانگین مربعات | آماره F | Sig.  |
|-------------------|------------|--------------|------------|----------------|---------|-------|
| خودکارآمدی تحصیلی | رگرسیون    | ۳۸۹۰۳,۹۱۶    | ۵          | ۷۷۸۰,۷۸۳       | ۲۰,۷۴   | ۰,۰۰۱ |
|                   | باقیمانده  | ۱۱۷۷۹۱,۶۳۴   | ۳۱۴        | ۳۷۵,۱۳۳        |         |       |
|                   | مجموع      | ۱۵۶۶۹۵,۵۵۰   | ۳۱۹        | -              |         |       |

میزان معنا داری F با درجه آزادی ۵ و ۳۱۴ کمتر از میزان ۰/۰۱ محاسبه شده است که این امر بیان گر این است که مدل رگرسیونی در سطح ۹۹٪ معنادار است ( $F_{(۵,۳۱۴)} = ۲۰/۷۴$ ,  $p < ۰/۰۱$ )

## ضرایب همبستگی و رگرسیون بین استرس و سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی

| منبع متغیر        | عامل                   | ضرایب غیر استاندارد |        | Beta استاندارد | T      | سطح معنی‌داری |
|-------------------|------------------------|---------------------|--------|----------------|--------|---------------|
|                   |                        | انحراف استاندارد    | B      |                |        |               |
| خودکارآمدی تحصیلی | مقدار ثابت             | ۷,۳۴۱               | ۹۰,۳۴۵ |                | ۱۲,۳۰۷ | ۰,۰۰۰         |
|                   | احساسات کوتاه مدت مثبت | ۰,۵۷۶               | ۲,۵۷۷  | ۰,۲۲۱          | ۴,۴۷۱  | ۰,۰۰۰         |
|                   | احساسات کوتاه مدت منفی | ۰,۴۲۰               | -۱,۰۷۰ | -۰,۱۲۸         | -۲,۵۴۷ | ۰,۰۱۱         |
|                   | احساسات بلند مدت مثبت  | ۰,۳۶۲               | ۱,۸۰۷  | ۰,۲۵۲          | ۴,۹۹۷  | ۰,۰۰۰         |
|                   | احساسات بلند مدت منفی  | ۰,۲۸۹               | -۰,۹۶۲ | -۰,۱۶۵         | -۳,۳۲۵ | ۰,۰۰۱         |

به ترتیب احساسات بلند مدت مثبت با سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۲۵۲، احساسات کوتاه مدت مثبت با سطح معناداری ۰/۰۰۳ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۲۲۱، احساسات بلند مدت منفی با سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۱۶۵ و احساسات کوتاه مدت منفی با سطح معناداری ۰/۰۱۱ و ضریب رگرسیونی استاندارد شده ۰/۱۲۸ در تبیین واریانس خودکارآمدی تحصیلی تاثیر دارد. همچنین سطح معناداری مقدار ثابت برابر با ۰/۰۰۱ محاسبه شده است که این امر نشان می‌دهد مقدار ثابت محاسبه شده بر متغیر ملاک تاثیرگذار است.

## ۵. بحث و نتیجه گیری

پیشرفت و موفقیت تحصیلی دانش آموزان یکی از شاخص‌های مهم در ارزیابی آموزش و پرورش است و تمام سعی و کوشش این نظام برای جامه عمل پوشاندن به این امر مهم می‌باشد. با نگاهی دقیق به عوامل موثر بر پیشرفت تحصیلی به این نکته پی می‌بریم که عوامل مختلفی از جمله احساس توانایی‌ها و خودکارآمدی تحصیلی در موفقیت درسی تاثیر دارند (صفرزاده و همکار، ۱۳۹۵).

یکی از رشته‌های بدیع روانشناسی که در اواخر سده بیست میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه‌ای را پیش روی روانشناسان و پژوهشگران گشوده است روانشناسی مثبت نامیده می‌شود. در واقع در این روانشناسی به جای تأکید بر جنبه‌های منفی زندگی، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تکیه می‌شود. این رشته، طیف وسیعی از مفاهیم روانشناختی از جمله شادکامی<sup>۲۴</sup> را در بر می‌گیرد. شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با احساس بهزیستی روانی به صورت متغیری چندجزیی تعریف شده که عبارت است از خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی در واقع روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند. شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن، فرد همیشه دارای یک حس خوب درباره زندگی خود و دیگران است و فرد از این طریق احساس ناامیدی را از خود دور میکند و ضعف‌های خود را می‌پذیرد. بین محققان، علاقه زیادی برای مشخص کردن اینکه چه چیزی مردم را شاد میکند، وجود دارد. گرچه بیشتر پژوهش‌ها بر روی عوامل جمعیت شناختی و سایر متغیرهای اقتصادی-اجتماعی متمرکز شده است، ولی امروزه فکر می‌شود که بعضی از مردم نسبت به دیگران به خاطر ویژگیهای شخصیتی شان شادتر هستند.

باورهای خودکارآمدی تحصیلی به عنوان بخشی از باورهای خودکارآمدی عمومی هستند که مبتنی بر نظریه باورهای خودکارآمدی بندورا<sup>۲۵</sup> است؛ باورهای خودکارآمدی تحصیلی به عنوان قابلیت درک فرد در انجام وظایف لازم برای رسیدن به اهداف تحصیلی تعریف شده است (عسگری و همکاران، ۱۳۹۲).

خودکارآمدی به عنوان ساختاری کلیدی برای بهبود است و پژوهشهای بسیاری نشان داده‌اند که خودکارآمدی با پیشرفت تحصیلی و یادگیری رابطه دارد. در پژوهشی که با هدف بررسی پیش‌بینی باورهای خودکارآمدی تحصیلی بر اساس متغیرهای انسجام خانواده، بهزیستی روانشناختی و سلامت معنوی در نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه خوارزمی انجام شد، یافته‌ها نشان داد که متغیرهای بهزیستی روانشناختی، انسجام خانواده و سلامت معنوی ارتباط مثبت و معنادار آماری با خودکارآمدی تحصیلی دارند.

<sup>۲۴</sup>Safar Zadeh

<sup>۲۵</sup>Happiness

<sup>۲۶</sup>Bandura

<sup>۲۷</sup>Asgari

استرس ادراک شده<sup>۷</sup> یکی از عواملی است که میتواند میزان خودکارآمدی فرد را تحت تأثیر قرار دهد، بندورا معتقد بود که برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی یکی از عواملی است که بر خودکارآمدی ما تأثیر میگذارد. وی معتقد بود در صورتی که برانگیخته، عصبی یا دچار سردرد نباشیم و استرس کمتری را تجربه کنیم، به احتمال بیشتری باور داریم که میتوانیم مشکلی را با موفقیت حل کنیم. هر چه بیشتر احساس خونسردی کنیم، کارایی ما بیشتر میشود. به عبارت دیگر هر چه سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی و هیجانی ما بالاتر باشد، احساس کارایی و خودکارآمدی ما پایین تر است (سید محمدی<sup>۸</sup>، ۱۳۸۹).

فرضیه: بین سطح شادکامی با خودکارآمدی دانش آموزان دختر پایه هشتم رابطه وجود دارد  
با توجه به نتیجه آزمون همبستگی، بین احساسات بلند مدت منفی با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش، و بین احساسات کوتاه مدت منفی با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش در ۹۹٪ رابطه منفی معناداری وجود دارد. اما بین احساسات بلند مدت مثبت با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش و بین احساسات کوتاه مدت مثبت با خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش در سطح ۹۹٪ رابطه مثبت معناداری وجود دارد. به عبارتی با افزایش احساسات بلند مدت و کوتاه مدت منفی، خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش کاهش و با افزایش احساسات بلند مدت و کوتاه مدت مثبت، خودکارآمدی، استعداد، بافت و کوشش افزایش می‌یابد.

یافته های حاصل از اجرای آزمون رگرسیون چندمتغیری در این فرضیه نشان داد که ۲۳ درصد از خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هشتم را به طور معناداری و در سطح شادکامی با اطمینان ۹۹ درصد تبیین می نماید. خودکارآمدی دانش آموزان بر اساس شادکامی آنان است؛ زیرا که افراد از طریق فرایندهای درونی مانند شادکامی است که تمایلاتی برای موفقیت خواهند داشت و بر همین اساس است که رابطه ای معنا دار بین سطح شادکامی با خودکارآمدی تحصیلی وجود دارد. یافته ها در این فرضیه با یافته های حاصل از باغانی و دهقانی نیشابوری (۱۳۹۰)، لی کیونگ هی (۲۰۱۰)، پاجارس (۱۹۹۷) همسو می باشد

در تبیین این فرضیه می توان گفت سطح شادکامی در ابعاد احساسات بلند مدت منفی و احساسات کوتاه مدت منفی در سه بعد خودکارآمدی تحصیلی (استعداد، کوشش و بافت) ارتباط منفی و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش سطح شادکامی در ابعاد منفی احساسات کوتاه مدت و بلند مدت، موجب کاهش خودکارآمدی تحصیلی در همه ابعاد آن می شود و سطح شادکامی در ابعاد احساسات بلند مدت مثبت و احساسات کوتاه مدت مثبت در سه بعد خودکارآمدی تحصیلی (استعداد، کوشش و بافت) ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد به طوری که افزایش سطح شادکامی در ابعاد مثبت (احساسات کوتاه مدت و بلند مدت)، موجب افزایش خودکارآمدی تحصیلی در همه ابعاد آن می شود. همچنین سطح شادکامی توانایی پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی را دارد لذا فرضیه فوق تایید می گرد

## منابع

- آیزنک، مایکلف (۱۹۹۰)، روان شناسی شادی، ترجمه محمد فیروزبخت و خلیل بیگی (۱۳۷۵)، تهران: انتشارات بدر.  
پروین، لارنس (۱۳۸۹)، روانشناسی شخصیت (نظریه و تحقیق)، ترجمه ی محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: رسا  
ریو، مارشال (۲۰۰۵)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، (۱۳۸۵)، تهران: ویرایش  
سایپنگتون، اندرو (۱۹۸۹)، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی (۱۳۸۲)، چاپ دوم، تهران: روان

<sup>۷</sup>Stress

<sup>۸</sup>Seyed Mohammadi

سعادت سجاده، اصغری فرهاد، جزایری رضوان السادات (۱۳۹۴)، رابطه خودکارآمدی تحصیلی با استرس ادراک شده، راهبردهای مقابله‌ای و حمایت‌های اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه گیلان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی.

۷۸:۶۷-۱۵

سلیگمن، مارتین. ای. پی. (۱۹۹۵)، کودک خوش بین، ترجمه فروزنده داورپناه (۱۳۸۳)، تهران: انتشارات رشد.

شهیدی، شهریار، حمدیه، مصطفی (۱۳۸۱)، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران: سمت

علی پور، احمد و نوربالا، احمد علی (۱۳۸۷)، بررسی مقدماتی پایایی و روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار، ۵، ۱ و ۲.

کار، آلان (۱۳۸۴)، روان شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان، ترجمه حسن پاشا شریفی و باقر ثنائی (۱۳۸۵)، تهران: انتشارات سخن.

کالات، جیمز (۲۰۰۷)، روان شناسی فیزیولوژیکی، ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۸۶)، تهران: نشر روان